**Jak poradzić sobie ze strachem w czasie pandemii? Sprawdź, co radzi psychoterapeuta**

**W obecnej sytuacji, gdy mierzymy się z pandemią koronawirusa wielu osobom towarzyszyć może strach, lęk czy uczucie paniki. Wszechogarniający stres przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu oraz negatywnie wpływa na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jak zatem poradzić sobie, gdy zewsząd płyną do nas niepokojące wiadomości? Przedstawiamy kilka wskazówek od psychoterapeuty.**

Badania potwierdzają, że uczucie stresu i lęku znacząco obniża naszą odporność. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby w trakcie panującej pandemii poważnie podchodzić do zaleceń instytucji państwowych oraz zadbać o nasz stan psychiczny. Przedstawiamy mini poradnik, który podpowie, jak poradzić sobie z trudnymi emocjami w obecnie trwającej sytuacji.

**Korzystaj jedynie ze sprawdzonych źródeł informacji**

W dobie Internetu, social mediów i różnorodnych komunikatorów wszystkie niesprawdzone wiadomości (tzw. fake newsy) docierają do nas w szybkim tempie. Osoby z naszego otoczenia, znajomi czy współpracownicy, często mówią lub udostępniają na swoich profilach społecznościowych informacje, które nie do końca są prawdziwe. Dlatego w obecnym czasie warto sięgać jedynie po informacje ze sprawdzonych źródeł. – *Natłok informacji wzmaga w nas uczucie lęku. Chcąc uchronić się przed strachem ważne jest odizolowanie się od wszystkich niesprawdzonych wiadomości. Powinniśmy skupić się wyłącznie na komunikatach wydawanych przez odpowiednie instytucje państwowe lub Światową Organizację Zdrowia (WHO). Pozwoli to mieć pewność, że otrzymujemy aktualne i dokładne informacje. Jeśli to możliwe ograniczmy oglądanie programów informacyjnych. Wystarczy, że raz dziennie zapoznamy się z najważniejszymi informacjami. Dzięki temu uchronimy się od sytuacji, w której będziemy myśleć tylko o zagrożeniu związanym z pandemią –* wyjaśnia Dorota Kobierska, psychoterapeuta, trener rozwoju osobistego, coach, właścicielka firmy Personal Effect.

**Bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi**

Domowa kwarantanna jest dla wielu z nas zupełnie nową, niecodzienną sytuacją, podczas której narastać może strach, niepokój czy frustracja. Boimy się o siebie, ale również odczuwamy lęk o zdrowie naszych najbliższych. Właśnie dlatego, gdy obecnie zalecane jest ograniczanie wyjść z domu, warto być w stałym kontakcie telefonicznym z rodziną i przyjaciółmi. – *Podczas rozmów z najbliższymi dowiedzmy się o stan ich zdrowia, zapytajmy się co u nich słychać, czy czegoś potrzebują lub w czy jest coś w czym możemy im pomóc. Z kolei ograniczmy poruszanie tematów związanych z informacjami, które płyną do nas z serwisów informacyjnych, ponieważ takie wiadomości potęgują u nas jedynie uczucie lęku i strachu. Podczas rozmów skupmy się na tematach, które sprawią, że poczujemy szczęście i radość–* dodaje Dorota Kobierska.

**Znajdź swój sposób na redukcję stresu**

Sposobów na walkę ze stresem i lękiem jest wiele. Każdy z nas powinien znaleźć ten, który będzie dla niego odpowiedni. Podczas pandemii warto wypróbować medytację, różnorodne ćwiczenia uważności czy techniki relaksacyjne. Codziennie wygospodarujmy chociaż pół godziny tylko dla siebie. Poświęćmy ten czas na coś co sprawi nam przyjemność, może to być np. relaksująca kąpiel, podczas której będziemy mogli zrelaksować się i na spokojnie poukładać swoje myśli. W tym trudnym dla nas czasie nie należy zapominać również o zdrowej diecie i odpowiednim odpoczynku. To wszystko wpłynie nie tylko na nasze samopoczucie psychiczne, ale także wzmocni naszą odporność.

**Nie bój się prosić o pomoc**

W przypadku, gdy nie potrafimy sami poradzić sobie z przytłaczającym nas stresem, cierpimy z powodu nadmiernych stanów lękowych, nie bójmy się zwrócić o pomoc do specjalisty. – *Pandemia koronawirusa to dla wszystkich nowa sytuacja, nic więc dziwnego, że wiele osób odczuwa lęk czy nawet panikę. Pamiętajmy, że jeśli odczuwamy zbyt trudne dla nas emocje, z którymi nie potrafimy sobie sami poradzić oraz które negatywnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie warto skorzystać z profesjonalnej porady specjalisty - psychologa bądź psychoterapeuty* *–* dodaje Dorota Kobierska z Personal Effect.

Pamiętajmy, że w obecnym czasie najmniej potrzebne jest nam wszechogarniające uczucie strachu i lęku związane z pojawiającymi się nowymi doniesieniami dotyczącymi epidemii. Właśnie dlatego skupiajmy naszą uwagę jedynie na rzetelnych doniesieniach, postępujmy zgodnie z zalecaniami służb państwowych i szukajmy, gdzie tylko się da, powodów do radości i szczęścia.